

## 第一章 歌唱艺术与思维

歌唱艺术主要是以人声为乐器的一门音乐艺术。这门艺术与其他器乐演奏的表演艺术是不同的。歌唱的乐器——声带也可称它为声音的振源体。它是长在人的身体内部，不同于其他乐器，如钢琴、二胡、琵琶、小提琴、单、双簧管等等，肉眼看得见，手摸得到，人们可以选择自己想买的乐器。乐器的好坏价值是由乐器的制造者通过选择优质材料加上制造者的精细制作技巧而定的。但是歌唱的“乐器”不能由人们任意选择，它天生地长在人身体的内部，是由气管与喉头之间的两片纤维粘膜受气息冲击后的振动而发出声音。因而声带是充满着生命力的。每个人的声带构造都是不同的，主要区别于声带的长、短、厚、薄、粗、细之不同上。声带的颤动是与周身的神经系统密切关联着的。因而声音的发出，直接受着大脑的控制和体力的支撑。同时由于声带是人身体的一部分，不仅唱歌要用到它，每天说话也都要用它，而且要用一辈子。器乐家可以连续练习几小时，而歌唱家不能用嗓过久。必须要用精神练习来补偿肉体的练习。所以许多歌唱艺术家，既练可听到的嗓音，又练听不到的精神感受。曾有一位花腔女高音米·舒曼·海克在一次举行独唱音乐会前，去一位朋友家赴宴，当接近音乐会开始时，

她表示很抱歉，要到琴房去练一会儿。主人全家等候在琴房外面，以为可以听到她的歌声，可在琴房内鸦雀无声。过了廿分钟后，她出来了，主人感到很迷惑。她告诉大家，她已对自己所要演唱的歌曲进行了“思维”练习。也就是在发声前首先要有精神活动，使大脑机构首先进入登台演出时的“角色”中，即发声必须从“思维”开始。

说到“思维”，这是一种心理现象，也是一种心理过程。列宁说：“心理的东西、意识等等是物质的最高产物，是叫做人脑的这样一块特别复杂的物质的机能。”人们在参加歌唱实践中，首先是得到了感性知识经验的积累后，经概括“加工”，形成了对声乐理解的概念。正确声音概念的形成是与思维、内耳听觉、感性知识分不开的。歌唱者必须在用最少力量气息的同时，想着一种适合于某特定音高、母音音形和音响的效果，并不断地进行喉腔内部和外部肌肉的正确调节，凭着心理意志的控制，以达到内耳听觉所形成的声音效果。通过如此的反复实践，得出正确调节的经验，便会发出所想象的美好的声音来。错误的声音概念是歌唱者以为声音既是从声带发出的，就只知在声带上用力，以致声带负担过重，必然会使声带受到损伤，甚至带来疾病。还有的歌唱者用过量的气息压力冲击声带或是无原则地片面加大音量，提高嗓门，而不注意共鸣腔的运用，也会给歌唱者的声带来危害。往往音乐听得多并对音乐的反应比较敏感的人，就容易领会什么声音是好听的、美的、圆润的，什么声音是不好的。这种对声音的判断，就是人们形成的对声音的概念。它的掌握和形成，都是通过人的大脑进行分析、综合和概括的过程经过反复实践而实现的。要获得正确的声音概念的关键，在于头脑中应有自己的声音形象。因为声音形象的概

念能够成功地协调、统一并指挥复杂的肌肉收缩。如若没有一个鲜明的声音形象作指挥，仅直接强调肌肉控制，则容易增加歌唱时的紧张，也不易达到满意的声音效果。在正常情况下，思想上的正确声音形象，总会“指挥”并协调它们的肌肉活动的。当然，在发声中，学习对某些肌肉进行直接与自觉地控制也是必要的，但只能起一个辅助性的作用。在声乐教学过程中，学生自己练声练习的首要目的是在于使内耳熟悉他想发出的声音，体验并逐步能发出近似想象声音的过程。声音概念并不是一成不变的。人们往往对声音概念的认识，起初是错误的，经过一段正确方法的训练，就能以其活动的结果来检验其实践是正确的还是错误的，并能推动他去改正错误，使其从实践中不断地精确和完善起来。

在学习声乐的学生中只有极个别的人，对自己的声音概念的认识本来就是正确的，而绝大多数的学生是需要 在教师的指导下，逐步树立起一个正确的声音概念。这就要求声乐教师应具备一套声乐训练的经验，并有良好的乐感，能够辨别明亮、优美的声音是怎样发出来的。因为往往由声带磨擦而发出的声音和有头鼻腔共鸣的声音也都是明亮的，两者容易混淆不清。如果教师辨别不出，则将导致学生的错误理解与错误发声。因此，我们必须懂得发出美妙好听的声音首先应由思维开始，而思维是与听觉密切关系着的。思维中的歌唱概念是指导歌唱的重要因素，而歌唱实践又是检验歌唱客观效果的唯一标准。歌唱这一思维活动必然要通过认识、实践、再认识、再实践等一系列的反复活动过程，才能收到较好的效果。这就是如人们常说的，要熟练成条件反射。根据心理学家的说法，条件反射的适应和巩固是由大脑皮层精神活动的兴奋和抑制两个基本活动

过程所实现的。所以歌唱的方法及歌唱的语言都要经过长期的反复训练，才能达到条件反射的结果。例如我们运用自己的民族语言，说话不费丝毫力气而且说得流利，这是我们已经达到了条件反射所起的作用。但如果用外文说话，就没那么轻而易举，而是要通过思考才能慢慢说出，因为还没有练成条件反射。但是在外国居住多年的人，经整天练习，慢慢形成了条件反射，在使用所在国的语言时就会脱口而出了。同样，在歌唱时，要根据我国民族语言的特点，使群众能听懂所唱的歌词，也一样需要在语言的吐字、咬字上下功夫。通过思维及语言器官的长期练习，形成条件反射，才能获得较好又较准确的效果。下面我想试从人的情感、意志力与能力这几个方面的心理训练进行剖析。

在人的声音中有一种理想的美，不是所有学声乐的人都能得到这种美，但至少可以努力去接近它。不过这种努力必须是在正确的指导之下，通过训练才能获得。在发音之前，头脑里要有自己特定的声音形象，预先从心理上去想象所要唱的母音的音响并去做形，就会引起头脑中有关部分自发的反应。主要问题就是要把想和做溶合在一起。

情感产生的源泉是客观现实的反映，也是人对客观现实的态度与反应。人们的认识活动，总是与自己的态度、愿望相结合的。一个对声音概念有了正确认识的歌唱者，面对着客观现实中所出现的一个个新的刺激，当后者与其认识相一致时，就会产生肯定的情绪和情感。

思维的情感影响着发声的机制动作，在日常生活中常可听到人们噪音的变化。由于歌唱是用声音来艺术性地表达人类感情的，加上各自的民族语言，使感情的表达更有依据。人的一

举一动，不论是说话或做手势，或是面部的各种表情，都是依赖于对内部和外界刺激的反应而表现出各种不同的感情来。歌唱的一个基本原则就是要把富有情感色彩的声音与面部表情及手势和谐地配合起来。一个人在遇到愉快的事时，总是喜形于色，说话的调门也明快、高昂一些，而当面临悲伤的、不愉快的事时，则面带愁容，说起话来也情绪低落。例如有一人的亲人远居国外，几十年间音讯不通，突然来信曰，即将返国与亲人团聚。当他得知这一消息时，又惊又喜的表情是难以形容的。这种由客观现实产生的情感，通过人的复杂感觉器官表达出来——如眼睛的神色和激动得流出欣喜的眼泪，惊讶的感叹词甚至不相信这是真的疑惑神态以及从内心发出爽朗的笑声……等等。这些反应是由脑神经发出信号并传送到各部分肌肉，形成情感的态度和表达情感的姿势，形成面部的表情，形成由喉头肌肉控制发出的感叹词，形成控制呼吸和心跳的中枢神经的神情表现，以及控制在血液中，供应人的整个机体所需要的化学物质资源。从而使人们在其嗓音的声音里表现出喜爱、温柔、欢乐、悲哀、激动、气愤、急躁、害怕、忿怒等等的情绪。

歌唱家应有丰富的情感，以便在演唱歌曲及扮演歌剧中的人物形象时，能够表达自如。人们在生活中总是对各种美进行追求。特别对于学艺术的人来说，更是应从言论、行为、思想上培养美的情感。当然，这些都应符合人的道德需要而产生的情感为基础。不同的社会制度、不同的时代是有不同的道德观念的。我们是社会主义国家，首先应具备集体主义、爱国主义及国际主义的情感。一个歌唱家，必须具有高尚的道德品质为基本前提，才能在歌唱表演的时候，恰如其分地表达“角色”

的情感。

俗话说：“有志者事竟成”。就是说一个人的意志会影响其事业的成败。初学唱歌的人，常会遇到预料不到的困难，这就要看他的意志力如何了。意志的本质就是一个人为了实现其预定的目的，克服困难，不断地调节、支配自己的行动的一个心理活动过程。意志对于行动的调节表现在两个方面：一方面是推动人去从事达到预定目的所必需的行动；另一方面是表现为制止那些与预定目的不相符合的愿望与行动。实际上，两者在活动中都是对立的统一，相互联系、相互制约的。例如在学习歌唱中要改正一些过去的不良习惯，无论是在思想方法上、声音的概念上和肌肉系统活动的习惯上，都有着一个重新调节的过程。这个过程在人的意志力控制下，不仅限于外部行动，对于植物神经所支配的内脏活动，也能进行一定的调节。前面说过，歌唱的心理活动是通过认识、实践、再认识、再实践的一系列反复活动的过程。所以认识是意志活动的前提。如我们对歌唱规律的认识，一方面根据现实感性经验，另一方面又对已有的知识进行观察、比较、分析、概括，逐步地认识它的特点和本质，最后发现它的规律。

人的意志和情绪有着密切的关系。一个人情绪愉快就容易提高他的意志活动，会使他感到精力充沛，激励其去克服困难，实现预定的目标。反之，如果情绪低落，就会减弱人的精力，阻碍意志行动的贯彻。但是意志坚强的人可以抑制自己的消极情绪，在艰难困苦的逆境中仍能奋发图强。

在声乐教学过程中，常常遇到有的学生意志力较强，而有的学生意志力薄弱。显然，意志活动动机是在实践活动中形成的，而学习目的在意志行动中起着极为重要的作用。目的越明

确，学习就会越自觉，也就会下决心克服达到目的途径上的一切困难。举一例说明，我有一位进修生，初来学习时，刚治好声带小结。她感到唱时很不舒服很吃力，每唱一首歌要停五、六次而唱不下去。在这种情况下，我首先让她进行思想锻炼，而不急于练唱，帮助她确立正确的声音概念，使其从思想上达到条件反射的程度。然后在语言上和在声音上有步骤地进行各部分谐调的锻炼。在锻炼进行时必须与情感紧密地结合起来。同时指定几首歌曲让她用思想默默地背熟。在思想锻炼中，她利用一切时间进行思考，甚至于在走路时也不例外，很快就巩固了她所思考的内容。虽然她进修的时间仅有九个月，但在经过八个月的学习后，她初步掌握了正确的发声方法，而且可以比较完整地唱一首歌，包括吐字和感情的表达都较好。虽然还谈不上有较高的技巧，但为今后的发展打下了基础。在病愈嗓子得到休整的同时，思维也得到了锻炼。这说明她明确了学习目的，有了坚强的意志力，在声带受到挫伤的困难面前，仍艰苦努力，终于达到了预定的目的。由此表明，学习目的在意志行动中起着极为重要的作用。一个具有自觉性的人，在其行动中能积极主动地去完成任务并加强了他前进的自信心。

人的感觉、思维、情感、意志、记忆、想象等心理过程都因个别情况而不同，会出现个别的心理特征，它包括能力气质和性格。能力是一种个性心理特征。能力的高低会影响一个人学习声乐的快慢、难易和巩固程度。显然一个音乐能力强的人，学习声乐比能力低的人更为容易一些。但是影响学习效果的因素是多方面的，如学习方法、思想水平、文化修养、知识技能、熟练程度、花费时间、生理条件、健康状况等。但在这

许多因素中，能力是基本的因素。一个人的能力大致可以分为两类。一种是普通能力，如学习能力、记忆能力、分析和综合能力等。另一种是特殊能力，是指一些符合于专业的能力，如音乐能力、绘画能力、数学能力、手工业能力、戏剧能力、机械操作能力等。能力是掌握知识、技能的前提。要提高一个人的能力，没有主观的勤奋努力，是根本不可能的。一个人能力的提高是与一个人的素质有关的。素质是有机体天生的某些解剖学和生理学上的特征。它包括一个人的感觉器官、运动器官以及脑的结构形态和生理的特点。例如歌唱家的声带的结构特点就是属于先天素质的一个方面，而声带结构直接影响他的发音。但这只限于发音，而作为一个歌唱家不仅局限于嗓音好，还要求具备许许多多其他的因素。神经系统的特征是素质的主要组成部分，它影响能力的形成与条件反射的巩固等。

一个人的能力随着年龄的增长而不断提高。有的人能力的开展较早，有的甚至很早就表现出很高超的能力。例如被称为“神童”的奥地利作曲家莫扎特，在三岁时就显示出非凡的音乐才能，五岁开始作曲，八岁作交响乐，十一岁创作歌剧。在他短暂的卅六个年头中，共创作了五十部交响乐，廿八部室内乐，廿一部钢琴协奏曲，十七部钢琴奏鸣曲及十七部歌剧。为世界音乐文化创造了丰富的宝藏，被称为《十八世纪的奇迹》。这里并没有什么神秘的因素，而是他具有令人惊叹的听觉和记忆力，这些天生的素质对他才能的形成起着很大的作用。也就是说他的脑与神经系统有得天独厚的一些条件。他经常留心倾听外界的声音，并在钢琴上试图构成各种不同的音调，显示出非凡的音乐才能。当然，这些成就是和他的父亲——作曲家、付乐长的严格教育以及在旅欧各国期间接受著名乐曲大师的指导

分不开的。也就是环境的影响、家庭的教育和实践活动的结果，而本人的勤奋努力仍是关键。托尔斯泰认为：“天才十分之一是灵感，十分之九是血汗”。贝多芬说得更严格：“天才的百分之九十九建筑在勤奋上”。高尔基说：“人的天赋是火花，它既可以熄灭，也可以燃烧起来，而这使它燃烧成熊熊烈火的方法只有一个，就是劳动、再劳动”。又说：“天才就是劳动”。这些格言都是极有道理的。从我的教学经验来看，有的学生天赋虽然很好，但不勤奋学习；也有素质差的通过努力可以超过那些素质好的。如果天赋好而学习又勤奋，那么一定会发挥出非凡的才能。

人的心理特征不仅仅是能力，还有气质和性格。人的能力、气质和性格构成个性的心理特征。作为一个艺术家或歌唱家除了具备一定专业能力外，还要有一定的气质。气质对人的歌唱实践活动有一定的影响，它直接影响歌唱演出的效果。气质与性格是密切相联系的。在声乐教学过程中，常会发现有的学生在气质方面缺乏积极方面的品质，但这是可以加以训练培养的。教师必须设法巩固学生气质的积极的一面，克服消极的一面。

一个人的脑力或是高级神经活动是性格和能力发展的共同基础。有的学生学习声乐反应的灵敏性高，性格开朗，也有的学生对事物的反应比较被动。一个歌唱演员如果有一个软弱而缺乏自信的性格，则演出效果必然很差，从而演唱能力也得不到发挥。因此，教师必须对学生的性格和能力进行全面的了解分析。对于反应较慢，能力较差的学生应从多方面加以鼓励。使学生能正常地发挥对探求新鲜事物的热烈愿望和技能，并具有创造性的劳动态度，能大胆革新和克服困难的毅力，只有这

样，其歌唱才能方有可能得到充分的发挥。如果声乐教师能对不同学生的能力、气质、性格进行多方面的了解，则能更有效地采取针对性的教育方法，也就是研究学生能力的个别差异，根据学生的不同特点，做到因材施教。

作为一门艺术学科的声乐专业，不应简单地理解为有个好嗓子能唱首好听的歌而已。实际上，它是一门复杂的、综合性的艺术。要求歌唱者具有良好的素质，训练有素养，有气质和有高尚品德的内在美的情感，并且有对艺术充满信心的坚韧不拔的意志力等方面的才能。对于这些心理、思维活动过程中的训练与培养，正是一个歌唱家最为需要而往往没有得到应有的重视。因而，扩大歌唱者的知识面，锻炼歌唱者的高尚情操，增强歌唱者的声音概念的辨别与适应能力， ……演唱效果走入正道使中华民族的声乐事业推向一新的高峰。

## 第二章 歌唱的正确姿势

一个人要成为真正的歌唱家，在开始学习歌唱时就必须注意有一个正确的姿势，因为正确的姿势会直接影响歌唱时的呼吸是否正确，也就是会影响到发声器官各部分的有机配合，所以在唱歌之前，确立一个正确的歌唱姿势，就是为人的身体建立一个最好的工作条件。在我的教学中，常发现许多学生歌唱时胸部下陷，以致使发出的声音缺乏色彩，气息不流畅，往往感到上气不接下气。虽然这些问题的产生是多方面的，但由于姿势的不正确会造成歌唱时横膈膜的力量用得不恰当，胸部不挺起常会使横膈膜的用力僵化，整个胸腔骨架扩张不起来，气管等内脏受到压挤，这些都会由于姿势的不正确所引起。怎样才是正确的歌唱姿势呢？首先，身体要挺直而自如。要把姿势挺直，应从胸腔骨架开始，使胸部的骨架始终是抬起而稳定的。也就是上自肩胛骨开始，肩胛骨又包括由前面的锁骨及后面的肩板到上肋骨、中肋骨、下肋骨组成。胸腔的肋骨共有十二对，其中上面七对是附着于胸骨的，下面五对的前端互相衔接着，肋骨之间充满了胸间肌肉。当胸腔骨架上提时，不要忘记肩胛骨前面的锁骨后面的肩板，锁骨必然上提并略往前扩张，而背面的肩板即随之往上并往后提。胸上部的肋骨向前向周围活动，

下部肋骨则向两侧向后活动。当用小腹略往内往上收缩时，胸部骨架（应包括锁骨及肩板）即随之往上往前往后周围略为膨胀，下面用下肋的力量托住，上面用锁骨及肩板顶住，不能使之塌陷，这样就使得人体内各部分均保持在正常的位置上，而不因发声用力受压挤，同时由于胸腔内上下的活动膨胀，使得胸腔内的容积可以扩大或缩小，大大地提高了伸缩与控制力，因而全身肌肉也就很有力量、有弹性，与此同时使神经张力放松，才会使人有平衡的感觉。在做这些姿势与动作的同时，吸至肺底的气息，使横膈膜下降，下肋的两侧向上扩张，腰围及上腹部也同时膨胀。但是扩张的力度必须是随着高音和低音的强弱而调节。这样用气息支持发出来的声音才有可能自如。必须记住腰围和上腹部的伸缩是有弹性的，可大可小不断调节的。

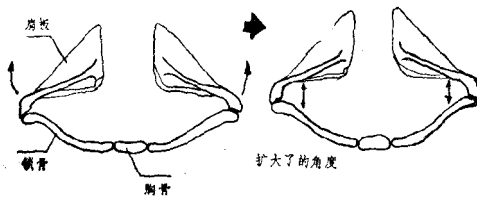
我们知道歌唱家和器乐演奏家都要有一个好的乐器，器乐演奏家可以任意选择适合于自己所需要的乐器，歌唱家就没有办法选择，因为他（她）的乐器就是喉腔内的声带和整个身体。器乐家的艺术生涯要比歌唱家的艺术生涯长得多，但是歌唱家如果能够维护他的健康状况，能够掌握正确的呼吸法和发声法，他的艺术生涯也可相应地延长。由于歌唱家多半是站着唱的，因而正确姿势的第一个环节就是要学会站得正确。

要站得正确，必须练习使胸部骨架挺起，在练习时可与呼吸分开练习。首先将背贴靠着墙壁站直，头与两肩部也往后贴牢，臀部也紧靠墙壁，使之感到身体是多么平直，身体上部重量是在前面两肋及整个背上，必须熟悉和记牢这感觉。当尽量保持平坦向后紧贴着墙壁时，将脚后跟顺墙慢慢往后移，并使小腹往内往上收，两下肋略往上往两侧扩张，背部略往后扩张，而胸部骨架一直是保持挺着的。反复练习上述动作，腰背后与

墙壁只有手厚的空隙，由于人的身体的胸腔骨架部分以及骨盆部分是坚硬的，而颈椎及腰椎部分是柔韧的，将这柔韧部分尽量挺直。人身体的重量是由两腿支撑，其受力是通过脊柱传向髌骨再传向腿骨的。小腹向上向内收缩时，髌骨也向上向内移动，而尾骨则向下向前移动。这样移动大腿和臀部肌肉就收缩了，并往下背拉长，位置也就正确了。我在卅年代演唱时，有人给我提出一个问题说：“你演唱时臀部不要突出就好”。因为臀部突出影响形体的挺直。于是我开始琢磨怎样才能将臀部往里收，我开始注意到将小腹向内向上收缩，尾脊向下向前移动，臀部及大腿肌肉就必然收缩，而胸部骨架就容易挺高稳住。姿势纠正后，同时在运用正确的呼吸法的基础上，演唱的效果就大大地提高了。后来我又参阅了国外有关声乐论述的文献资料，也论证了我上述所体会到的动作，就更进一步坚定了我的舞台实践，可见，正确的姿势应是正确发声的基础。通过我几十年教学与舞台实践的体会，我想必须按照下列几方面进行练习。

1. 胸腔上面有肩胛骨，前面是锁骨，后面是肩板，如果胸腔骨架能挺高稳住，则锁骨也会跟着略为上提，后面的两块肩板之间有空隙，感觉到肩板空隙处保持在突出的位置上，肩胛骨与锁骨（在颈子两旁）所形成的角度影响着胸廓前面到后面的大小（参看图一）。我常发现许多学生（尤其是女的）上胸廓很狭窄，以致阻碍气息的流畅，就过分用嗓音，使胸部下陷，影响歌唱的发展。如果做些练习，有意识地锻炼这一部分，可以将锁骨和肩板略为松开，改变胸廓狭窄的弱点，练习的方法是有意识地使肩膀的尖端略向外旋转牵动手臂从体侧向外转动，反复练习这一动作，可逐步扩大锁骨与肩板之间的角度，这种练习养成的习惯姿势使整个身体有最大的灵活性，使歌唱

者精神振奋，能很快地就处于积极准备歌唱的状态。



图一 肩胛位置的调整

(自上往下看)

2. 将小腹往内往上略为收缩，尾脊往下往前收缩，同时将气息输入肺气库的底部，用胸间肌使胸部骨架进入扩张位，这时特别应注意的是肩要放松更不要耸肩。

3. 精神集中在上提的感觉上，胸部骨架毫不塌陷，在下肋和腰围略膨胀上控制住气息15到30秒钟。

4. 当感到不能再控制时，就将下肋及腰围放松。必须记得这个平稳的动作是从肺底部开始的。但是一定要使胸部骨架高而稳定。

5. 当运用肺底进行平稳的呼吸动作的功能达到后，就开始走步，一直走到不能使胸部骨架保持于高而稳定的位置为止，随即放松并让它塌下来休息。

6. 练习一周或十天后，逐步增加使胸部骨架保持于高而稳定的位置状况的时间，最后养成习惯，使之整天都维持这种姿势，不论在什么地方或干什么，胸部的骨架始终是抬高而稳定的，上胸部舒适地充满空气。

7. 按照以上的反复练习，一个月后，树立了胸部骨架，整天都能保持在抬高的位置上的习惯，使全身都处于一种意识的感觉中，再过一个阶段，这种感觉，就会在脑子里牢固地建

立起来。成为一个歌唱家必须具备的理性感受。

以上谈的歌唱的正确姿势是为了发声前的气息准备工作。我在声乐教学中常要学生精神振奋，但总振奋不起来。在我学习戏曲演员训练的过程中，我发现他们有一套很好的办法。他们把关于气息的练习归纳了三个口诀，口诀的作用主要是为了集中地提出要点，因此，就应该力求全面扼要，力求通俗易懂，便于领会，便于记忆。这三个口诀是：

#### （一）提神口诀：

头如顶碗立如松，  
直背收臀要展胸，  
眉宇舒展心畅快，  
凝目远视神志清。

在气息练习中，所以把提神列为第一，是因为要使学员从基本功训练的第一步起，就要把提神和形体两方面的控制能力有效地结合起来，而且把精神的控制放在更重要的位置上。“以兴奋带动气息”是气息练习的最核心的要领，这个“提神”口诀则是把兴奋状态下的从头到脚以及面部控制的要求更具体化、规范化。

#### （二）开肋口诀：

兴奋从容两肋开，  
展胸垂肘肩莫抬，  
胸围腰背八分满，  
不觉吸气气自来。

这个口诀以“开肋”命名，而不用“沉气”或“储气”“蓄

气”命名，就是为改变先“吸”气然后撑开两肋的观念，树立起打开胸肋使空气自动跑进来的观念。把着力点放在打开两肋上，空气自然会通过鼻、咽腔进入肺底。如果再养成在开肋的同时，鼻腔、咽腔全部大开畅通的好习惯，就会体会到“不觉吸气”的感觉了，鼻、咽腔畅通，一则可以吸气无声，二则对发声、共鸣的好处就更为重要了。

### （三）收腹口诀：

重吹半口缩小腹，  
脐做中心紧收住，  
开肋绷胃稳如钟，  
力如爆竹声如柱。

小腹收紧，准备发声的时候，两肋要撑住，声音弹出的时候，胃部出现强有力的气向下坐的现象，这时胃部绷得很结实和小腹收缩结成一个力量，从胸围、腰、背撑开的状态上说，是气息稳重如扣钟，从绷胃收腹的力量上说，则是底气沉住凝结如磐石。所以老话说“气沉丹田”的沉字，指的就是绷胃收腹如磐石的感觉。

歌唱者如能仔细领会以上口诀的精神实质，结合歌唱的实践，是一定会收到效果的。吸气至肺底部，而胸部应将气保持住。

### 第三章 声乐器官的构成和运用

一位歌唱家应有歌唱的正确思想指导，因为人的“思维”对歌唱起着很重要的作用，与此同时，还必须有一个健康的体魄。歌唱技巧也可以说是和体育技能一样，是一定量的体力活动，这期间，肌肉的收缩与扩张和思想的放松与紧张综合交错，也就是说歌唱艺术是脑力劳动和体力劳动相结合的一种艺术。对于歌唱者来说，总希望自己能发出美妙动听表达自然的声音，声音要宏亮圆润、吐字清晰而有共鸣；声音要均匀统一，能充分表达出各种不同的感情。不论是以很慢的速度还是以最快的速度唱，都必须做到在整个音域范围内，声音保持圆润而不致破裂，能增强或减弱控制自如，要把歌词和声音送到尽可能远的最后一排观众而不需用扩音器，这是学习歌唱的总目标。歌唱者必须在思想上有自己的声音形象，用感觉去控制这个声音形象，由于歌唱者是要把歌声传达给听众，而不是自己听自己的声音响亮而自我陶醉，往往以为自己唱得响，远处观众才能听得见，事实上恰恰相反，自己听自己发出的声音很轻而感到不吃力，才可能将声音传送到尽可能远的观众的耳朵里去。这是因为内耳的欧氏管灌满了气，自己听自己声音很响，而气息未从头鼻腔和口腔通过空气中的声波传至听众耳朵里去。这里，